

夜 ヨガ



深呼吸をしながら、ゆっくりと身体をほぐして心もほぐれてリラックス、リフレッシュ効果を高めます！



開催日：令和6年 10 / 25 (金) ・ 11 / 8 ・ 15 (金)

時間：19：30～20：30 (受付 19：00～)

場所：唐子地区体育館 (東松山市下唐子1169-1)

対象：市内在住・在勤・在学の成人 各回30名 (全3回・先着順)

費用：1回 500円 (保険代含む)

持ち物：運動できる服装・飲み物・汗拭きタオル・体育館シューズ
ヨガマット (バスタオル)

講師：伊藤 育代

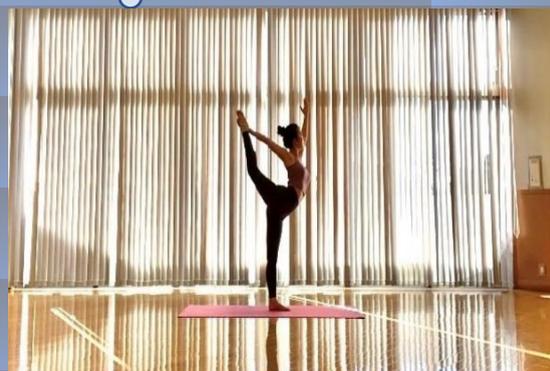
(いとう いくよ)

JYIA 日本ヨガインストラクター協会認定
1級資格取得

現在ヨガ、ピラティス、クラシックバレエ講師として、
スポーツクラブや企業イベント等で幅広く活動中。



その日の疲れはその日のうちに！夜のヨガで睡眠の質を高めて疲労回復しましょう！



申込先・お問合せ 10/1 (火)～10/15 (火)

公益財団法人東松山文化まちづくり公社

東松山市松葉町1-2-3 東松山市総合会館 1階

Tel 0493-24-6080

fax 0493-24-9909

公社へ直接、または右記QRコードにて
お申込みください ⇒

